

## 台灣阿甘

## 這個郵差 8年跑103場馬拉松



卓英輝跑了一百零三場馬拉松，得獎無數。記者吳政修／攝影

〔記者吳政修／台南縣報導〕台南縣新營郵局郵務士卓英輝（發音同光）因酷愛慢跑，容自己「抓了一百零三隻馬」卅年來跑了至少六萬公里。過

去八年來，他已參加一百零三場馬拉松與超級馬拉松，他形同電影「阿甘正傳」中男主角一樣，五十一歲的卓英輝也因為不斷地跑，常被人家笑傻。他卻在心裡暗笑，「你們不知道長跑對身體的好處，可以排出體內毒素，還可降低罹癌風險」。

後就能跑廿公里。

動為止。

他每次跑廿公里的習慣整整維持廿年，他開始參加「半馬」廿一公里比賽，有很多人鼓勵他參加四十二公里的馬拉松，但他堅持循序漸進，參加兩年「半馬」比賽後，才開始跑四十二公里以上的馬拉松。

卓英輝兩度到日本沖繩縣參加一百公里的馬拉松，他的母親卻非常反對，原因是每去一趟日本就要花掉三萬多元的機票錢。

卓英輝在讀台南縣白河高商時，就是一千五百公尺的冠軍得主，退伍後參加新營市慢跑協會迄今，每周至少兩次至新營市練習慢跑。他最初只跑五公里，練習自己耐力、意志力都足夠，覺得時就每星期增加一公里，五個月

今年四月，他到台北縣參加四十二公里的馬拉松，這也是他參加的第一百場馬拉松賽。他居住的白河鎮河東里將他視為全里的驕傲，里長劉朝仁在里內懸掛起恭賀他的紅布條。

「跑馬拉松全靠意志力，撐過卅五公里就能跑完」，卓英輝說，長跑讓他的體力好，工作愉快，他還要再參加一百場比賽。

